

かんたん Cooking

三度の飯より

ごはんが好き!?

今月のかんたんCookingは、お米料理を特集します。和・洋・中と3種類の料理をご紹介します。ぜひ試してみてください。
(へこりん)

和 ピリ辛牛丼

材料 (1人分)

タレ

砂糖…大さじ1
醤油…大さじ1 酒…大さじ1/2
みりん…大さじ1/2 水…100cc

具

牛肉…50g たまねぎ…1/4個
キムチ…20g

- ① たまねぎは薄く切り、牛肉は一口大に切る。



- ② タレとたまねぎをフライパン (または鍋) に入れ、火にかける。



- ③ たまねぎが透明になったら牛肉を加え、火が通るまで煮る。



- ④ キムチを加えて煮立ったら火を止め、ごはん盛ってできあがり。



洋 かんたんピラフ

材料 (2~3人分)

米…2合 コンソメの素…3個
鶏肉…100g たまねぎ…1/2個
トマト・きのこ・ピーマンなど…適量
水…600cc

- ① 材料を一口大に切る。



- ② たまねぎ・鶏肉・きのこ・ピーマンを塩・こしょう少量で炒める。



- ③ ②に水とコンソメの素を入れて溶かす。少し温めると溶けやすい。



- ④ ③に研いだ米を入れ、フライパンに蓋をして15~20分ほど中火で煮る。トマトを入れるときはここで入れる。



- ⑤ ぐつぐつという音が聞こえなくなったら蓋を開ける。まだ水っぽいようなら蓋をせず弱火で少し炒めてできあがり。

中 中華丼

材料 (1人分)

スープ

中華スープ(中華スープの素で作る)
…200cc 砂糖…大さじ1/2
醤油…大さじ1 酒…小さじ2

具 (お好みで。以下に示すのは例)

キャベツ…2枚 たまねぎ…1/4個
にんじん…1/5本 豚肉…40g

水とき片栗粉

片栗粉…大さじ2
水…大さじ3

- ① スープの材料を混ぜ、塩・こしょうで味を調べておく。

- ② 具を適当な大きさに切り、フライパンにサラダ油 (またはごま油) を引き、炒める。



- ③ ①を加え、煮立ったら水とき片栗粉でとろみをつける。



- ④ ③をごはんにのせてできあがり。



はみだし
すてーじ

そろそろこのペンネームに飽きてきた。
⇒じゃあ、今度は「ハチミツ太郎 (DualUSB)」で。

(工・2 ハチミツ太郎)
(DualUSBとかそういう響きに弱い編)